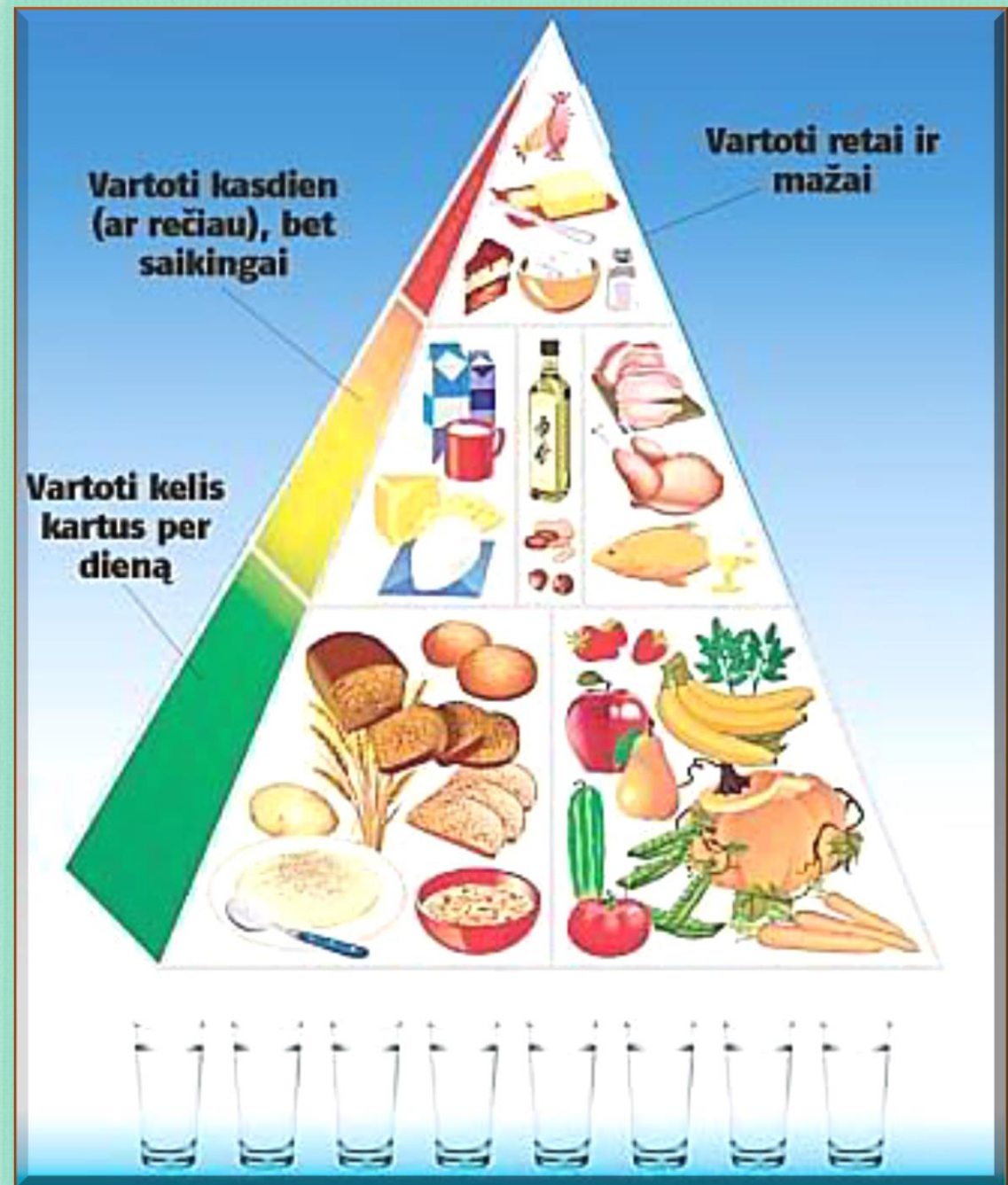




KAI GAMINAME KARTU SU ŠEIMA

PRISIMINKIME SVEIKOS MITYBOS PIRAMIDĘ



***NEPAMIRŠKIME, KAD SU MAISTU GERAI SAVIJAUTAI
IR ORGANIZMO ATSPARUMUI TURIME GAUTI :***

ANGLIAVANDENIŲ

BALTIMŲ

RIEBALŲ

***SKAIDULINIŲ
MEDŽIAGŲ***

***VITAMINŲ IR
MINERALŲ***

RINKIMĖS PRODUKKTUS KURIUOSE YRA



DAUGIAU SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ IR BALTIMŲ

GAMINANAT PATIEKALUS IŠ GRŪDINIŲ KULTŪRŲ KASKART NAUDOKIME

DARŽOVES

VAISIUS AR
UOGAS

JEI DERA -
MĖSOS

AR PIENO
PRODUKTUS

ŽUVIES



NEPAMIRŠKIME, KAD





**ŠIUO METU
(DĖL SUPRANTOMŲ
PRIEŽASČIŲ)**

JUDAME MAŽIAU



***TODĖL IR VALGYTI
TURĖTUMĖM MAŽIAU...***



***PRISIMINKIME SPALVOTĄ
VAISIŲ IR DARŽOVIŲ
SAVAITĘ
LOPŠELYJE – DARŽELYJE
„DAINELĖ“***









Grupė
„SAULYTĖ“





➤ ***O KAIP PASIKEITĖ/ AR PASIKEITĖ JŪSŲ MITYBOS ĮPROČIAI ŠIUO LAIKOTARPIU?***



➤ ***GAL TURITE RECEPTŲ, KURIUOS NAUDOJATE TIK PER ŠVENTES? JUK ARTĖJA VELYKOS!***



➤ ***SU NEKANTRUMU LAUKSIME VISĄ ŠIĄ SAVAITĘ UŽFIKSUOTŲ AKIMIRKŲ KAIP GAMINATE DRAUGE SU VAIKAIS, IDĖJŲ, RECEPTŲ!!!***

PRANEŠIMĄ PARENGĖ:

*VISUOMENENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ, VYKDANTI SVEIKATOS
PRIEŽIŪRĄ MOKYKLOJE*

DALIA JOCIUVIENE

dalia.jociuviene@sveikatos-biuras.lt

INFORMACIJOS ŠALTNIS:

<https://www.delfi.lt/maistas/sveika/mitybos-ekspertes-patarimai-kaip-tinkamai-maitintis-karantino-metu>

